



Athlète : gesrun

# RAPPORT D'ENTRAÎNEMENT

Du 1 Janvier 2010 au 31 Octobre 2010  
Durée : 43 semaines

## Course à pied

### Vos commentaires

**Vous pouvez indiquer ici, vos propres commentaires avant de générer le rapport au format PDF, ou de l'imprimer directement.**





## Volume de travail - Evolution par semaine

### Course à pied

Semaine 53 / 28 Déc	Semaine 1 / 4 Janv 1.9 2h 18' (3)	Semaine 2 / 11 Janv 3.6 2h 18' (3)	Semaine 3 / 18 Janv 4.2 3h 14' (4)	Semaine 4 / 25 Janv 4.4 3h 40' (4)	Semaine 5 / 1 Fév 4 3h 35' (4)
Semaine 6 / 8 Fév 6 4h 02' (4)	Semaine 7 / 15 Fév 5.3 4h 51' (5)	Semaine 8 / 22 Fév 3.8 4h 46' (5)	Semaine 9 / 1 Mars 5.8 4h 38' (5)	Semaine 10 / 8 Mars 3.8 3h 31' (5)	Semaine 11 / 15 Mars 4.2 3h 04' (3)
Semaine 12 / 22 Mars 5.5 4h 55' (5)	Semaine 13 / 29 Mars 6.7 2h 10' (3)	Semaine 14 / 5 Avril 6.2 4h 19' (5)	Semaine 15 / 12 Avril 7.2 5h 00' (5)	Semaine 16 / 19 Avril 4.8 4h 41' (5)	Semaine 17 / 26 Avril 5.3 4h 58' (5)
Semaine 18 / 3 Mai 7.2 5h 25' (5)	Semaine 19 / 10 Mai 6.4 3h 00' (3)	Semaine 20 / 17 Mai 7.2 2h 51' (3)	Semaine 21 / 24 Mai 5.2 3h 33' (4)	Semaine 22 / 31 Mai 6.3 5h 52' (5)	Semaine 23 / 7 Juin 4.7 5h 00' (5)
Semaine 24 / 14 Juin 5.2 3h 56' (4)	Semaine 25 / 21 Juin 5 3h 08' (3)	Semaine 26 / 28 Juin 	Semaine 27 / 5 Juil 4.3 4h 15' (5)	Semaine 28 / 12 Juil 4.3 4h 15' (5)	Semaine 29 / 19 Juil 5.8 4h 00' (5)
Semaine 30 / 26 Juil 6.3 3h 15' (4)	Semaine 31 / 2 Août 5.3 5h 00' (5)	Semaine 32 / 9 Août 6.7 6h 09' (6)	Semaine 33 / 16 Août 6.5 4h 21' (5)	Semaine 34 / 23 Août 7.8 5h 05' (5)	Semaine 35 / 30 Août 7.1 2h 11' (2)
Semaine 36 / 6 Sept 6.3 4h 19' (4)	Semaine 37 / 13 Sept 8.3 3h 34' (4)	Semaine 38 / 20 Sept 4.8 3h 24' (4)	Semaine 39 / 27 Sept 6 4h 52' (5)	Semaine 40 / 4 Oct 6.3 3h 25' (4)	Semaine 41 / 11 Oct 4.6 4h 24' (4)
Semaine 42 / 18 Oct 5 4h 10' (4)	Semaine 43 / 25 Oct 3.6 3h 10' (3)				



### Vos caractéristiques

Taille : 1.80 m

Poids : 69.5 kg

IMC : 21.5

### Fréquence cardiaque

Repos : 44 bpm

Max : 189 bpm

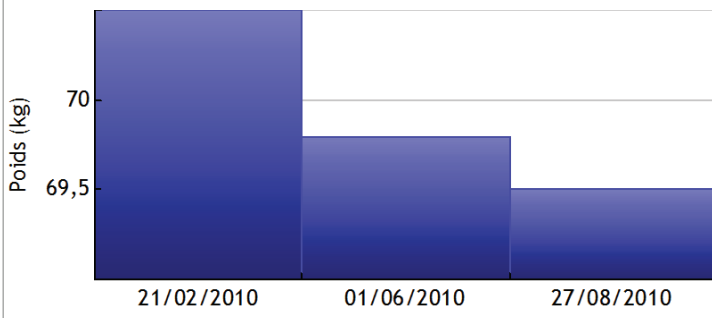
Course à pied



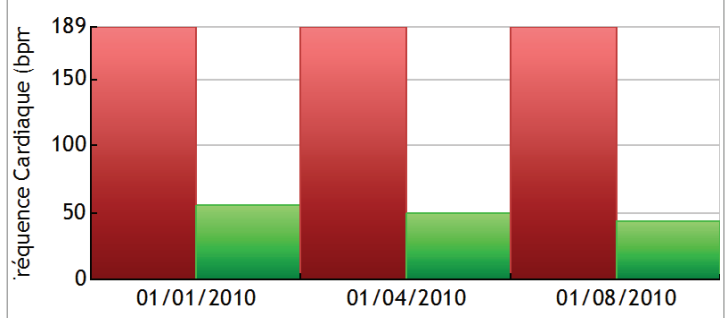
VMA : 17.6 Km/h

IE : -4.6

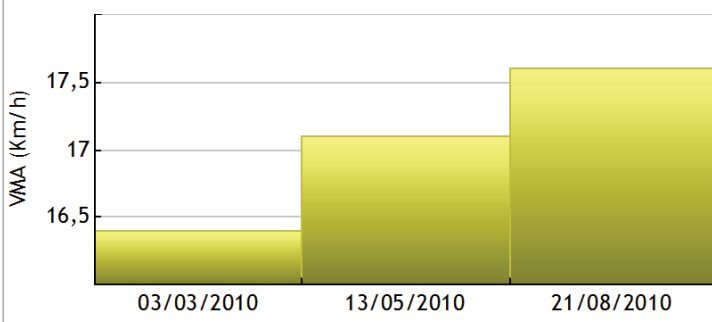
#### Evolution du poids



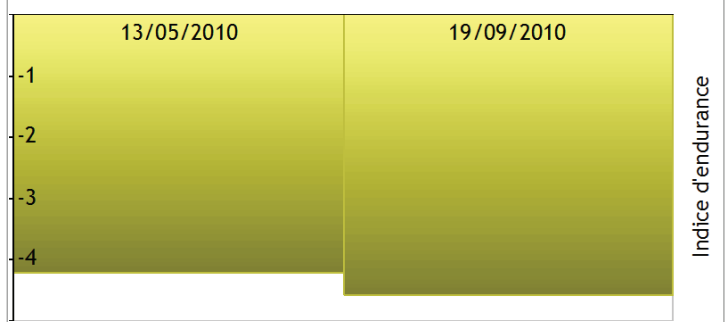
#### Evolution de la fréquence cardiaque



#### Evolution de la VMA (Vitesse maximale aérobie)



#### Evolution de l'IE (indice d'endurance)



### Blessures

**28 Juin >> 3 Juillet (6 jours)**

Blessure : Petite douleur / Mollet gauche

Cause : Course nature de Corcoué.

Remède : Repos d'1 semaine

1



## Course à pied

179 séances

2209 Km

Moyenne hebdomadaire

Moyenne mensuelle

168h 53' 08"

12.79 Km/h

4.1 séances

51 Km

18 séances

222 Km

157 891 kcal

154 bpm

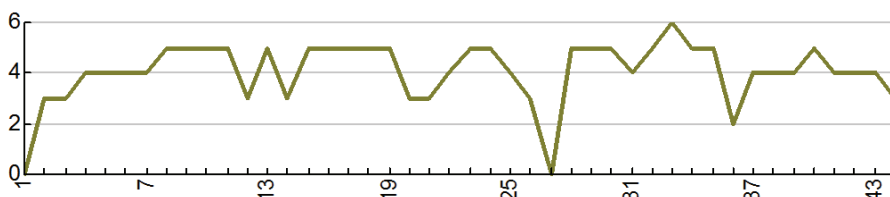
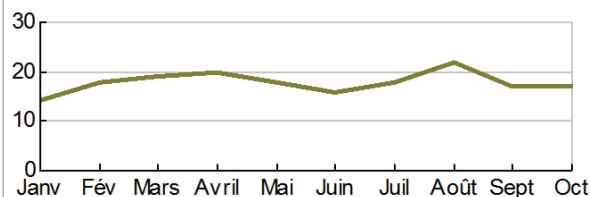
3h 54' 05"

3 647 kcal

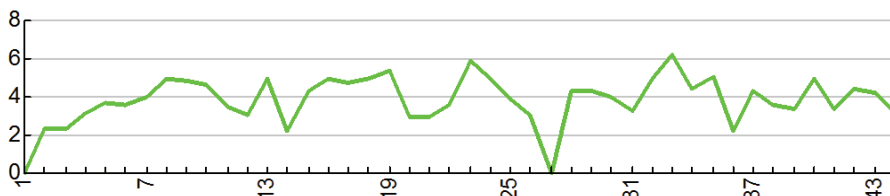
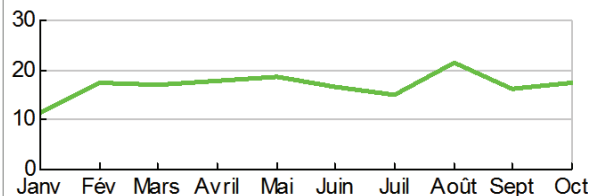
16h 58' 19"

15 867 kcal

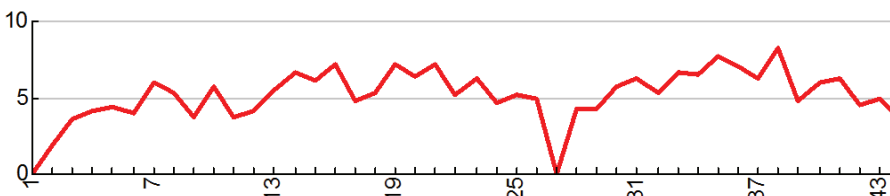
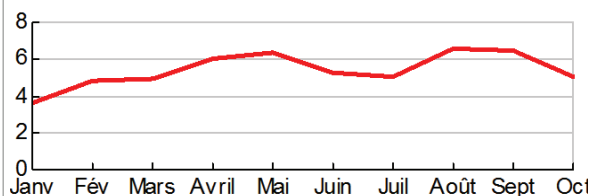
### Nombre de séances



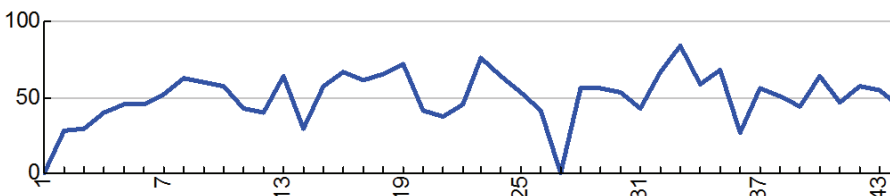
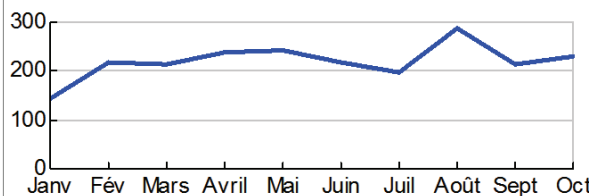
### Temps en heure



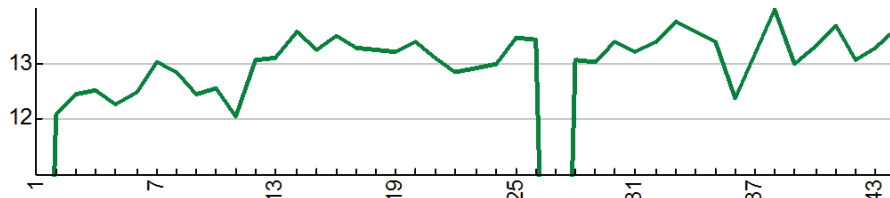
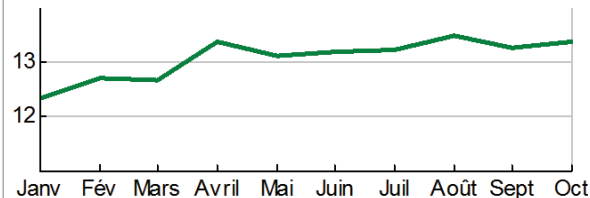
### Sensation



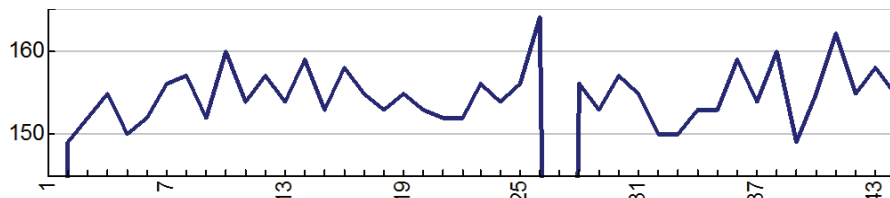
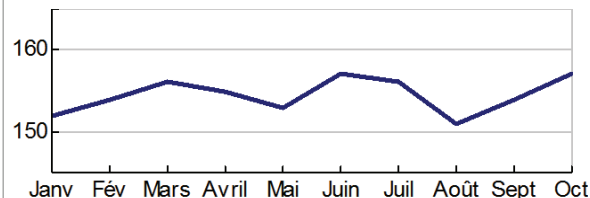
### Distance en Km



### Vitesse en Km/h



### Fréquence cardiaque





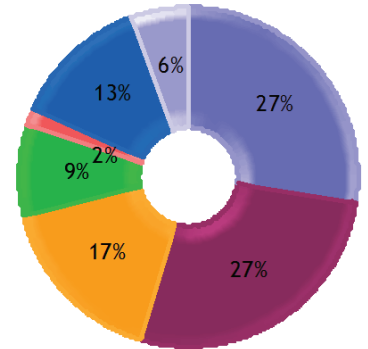
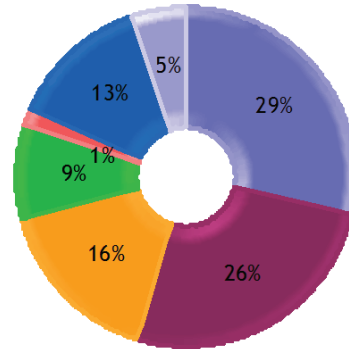
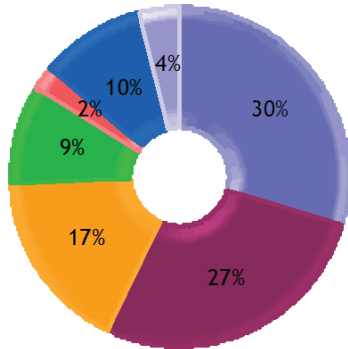
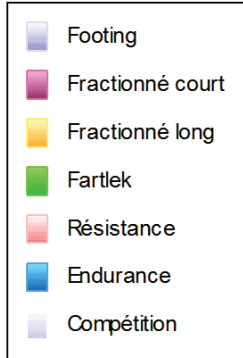
Statistique par type de séance

Course à pied

Nombre de séances

Temps

Distance



<b>Footing</b>	53 séances	48h 18' 29"	607.1 km	12.58 km/h	150 bpm
<b>Fractionné court</b>	49 séances	44h 09' 32"	598.5 km	13.51 km/h	157 bpm
<b>Fractionné long</b>	31 séances	27h 21' 19"	369.9 km	13.51 km/h	158 bpm
<b>Fartlek</b>	17 séances	15h 21' 07"	191.8 km	12.50 km/h	155 bpm
<b>Résistance</b>	4 séances	2h 30' 10"	33.6 km	13.45 km/h	155 bpm
<b>Endurance</b>	18 séances	22h 19' 28"	285.4 km	12.81 km/h	150 bpm
<b>Compétition</b>	7 séances	8h 53' 03"	122.7 km	14.01 km/h	175 bpm



## Meilleurs performances en compétition



Course à pied

<b>Course 10 km</b> St-Sébastien sur loire - Foulées St-Séb	9.5 km	37' 14"	15.37 km/h	Dimanche 4 Avril 2010 à 11H03
<b>Course Nature</b> Bouguenais - Nature de bouguenais	20.1 km	1h 25' 55"	14.07 km/h	Dimanche 16 Mai 2010 à 09H00
<b>Trail Mini</b> Bodilis - Trail La Bodilisienne	14.8 km	1h 19' 48"	11.14 km/h	Samedi 4 Septembre 2010 à 15H30
<b>Semi-Marathon</b> Rezé - Le semi de Rezé	21.1 km	1h 24' 46"	14.95 km/h	Dimanche 19 Septembre 2010 à 09H11
<b>Course 15 km</b> Nantes - Foulées du tram	14.0 km	54' 23"	15.45 km/h	Dimanche 10 Octobre 2010 à 15H01

## Liste des compétitions

Dimanche 4 Avril à 11H03 St-Sébastien sur loire / Foulées St-Séb Course 10 km	9.2	119 /480 24.79%	37' 14" 9.5 Km	15.37 km/h 12.4 <<< 17.4	93 % vma 365m (d+) 743 kcal	fc 90% moy:175 bpm max:182 bpm	11 °C 20	
Dimanche 16 Mai à 09H00 Bouguenais / Nature de bouguenais Course Nature	8.3	55 /575 9.57%	1h 25' 55" 20.1 Km	14.07 km/h 3.5 <<< 17.2	82 % vma 1230m (d+) 1442 kcal		11 °C 10	
Dimanche 27 Juin à 09H03 Corcoué sur logne / Coteaux de la logne Course Nature	4.2	47 /362 12.98%	1h 38' 49" 21.6 Km	13.14 km/h 3.2 <<< 17.4	76 % vma 1522m (d+) 1473 kcal	fc 93% moy:180 bpm max:191 bpm	25 °C 10	
Samedi 4 Septembre à 15H30 Bodilis / Trail La Bodilisienne Trail Mini Super le parcours, mais très dur !!!	6.7	33 /172 19.19%	1h 19' 48" 14.8 Km	11.14 km/h 3.2 <<< 17.9	63 % vma 974m (d+) 1056 kcal		21 °C	
Dimanche 19 Septembre à 09H11 Rezé / Le semi de Rezé Semi-Marathon	10	25 /212 11.79%	1h 24' 46" 21.1 Km	14.95 km/h 9.9 <<< 17.9	84 % vma 410m (d+) 1573 kcal	fc 86% moy:170 bpm max:196 bpm	12 °C 5 Km/h	
Dimanche 10 Octobre à 15H01 Nantes / Foulées du tram Course 15 km	8.3	315 /5913 5.33%	54' 23" 14 Km	15.45 km/h 3 <<< 23.7	87 % vma 280m (d+) 1796 kcal	fc 92% moy:178 bpm max:185 bpm	20 °C 25	
Dimanche 31 Octobre à 14H45 Morlaix / St-Pol Morlaix Semi-Marathon	2.5	915 /3600 25.42%	1h 32' 08" 21.4 Km	13.95 km/h 7.7 <<< 17	79 % vma 632m (d+) 1517 kcal		14 °C 15	


**Liste des entraînements**
**Janvier 2010**

	<b>Course à pied</b> Mercredi 6 Janvier à 18H16 Montbert / Tour de montbert  Dure, dure la reprise après les fêtes	 1.7 Footing Footing 1h00	<b>29' 34"</b> <b>5.7 Km</b>	<b>11.61 km/h</b> 5.4 <<< 13.2	70 % vma 208m (d+) 403 kcal	fc 71% moy:148 bpm max:162 bpm		2 °C 14
	<b>Course à pied</b> Samedi 9 Janvier à 14H47 Montbert / Circuit 9km	 0.8 Fractionné court Fract.Court 30"-30" 2s.15 fois	<b>44' 53"</b> <b>9.3 Km</b>	<b>12.37 km/h</b> 5.6 <<< 16.8	74 % vma 287m (d+) 648 kcal	fc 72% moy:149 bpm max:175 bpm		-1 °C 16
	<b>Course à pied</b> Dimanche 10 Janvier à 10H48 Montbert / Circ.Passerelles (15)	 3.3 Footing Footing 1h30	<b>1h 03' 46"</b> <b>13 Km</b>	<b>12.28 km/h</b> 6.9 <<< 13.5	74 % vma 213m (d+) 916 kcal	fc 73% moy:151 bpm max:173 bpm		-1 °C
	<b>Course à pied</b> Jeudi 14 Janvier à 20H38 Montbert / Tour de montbert	 1.7 Footing Footing 1h00	<b>31' 50"</b> <b>6.3 Km</b>	<b>11.81 km/h</b> 10.2 <<< 14.1	71 % vma 131m (d+) 441 kcal	fc 68% moy:144 bpm max:157 bpm		5 °C 13
	<b>Course à pied</b> Samedi 16 Janvier à 10H37 Montbert / Circuit 9km	 5 Fractionné long Fract.Long 1km - 6 séries	<b>42' 09"</b> <b>9.3 Km</b>	<b>13.29 km/h</b> 9.8 <<< 16.6	80 % vma 132m (d+) 652 kcal	fc 80% moy:161 bpm max:189 bpm		5 °C 16
	<b>Course à pied</b> Dimanche 17 Janvier à 14H33 Montbert / Circ.Passerelles (15)	 4.2 Footing Footing 1h30	<b>1h 04' 10"</b> <b>13.1 Km</b>	<b>12.29 km/h</b> 6.6 <<< 14.1	74 % vma 465m (d+) 923 kcal	fc 75% moy:153 bpm max:169 bpm		12 °C 19
	<b>Course à pied</b> Mardi 19 Janvier à 18H49 Montbert / Tour de montbert	 4.2 Fartlek Fartlek 45'	<b>45' 37"</b> <b>9.2 Km</b>	<b>12.14 km/h</b> 7.2 <<< 15.6	73 % vma 598m (d+) 648 kcal	fc 77% moy:156 bpm max:186 bpm		6 °C 10
	<b>Course à pied</b> Jeudi 21 Janvier à 20H32 Montbert / Tour de montbert	 4.2 Fractionné court Fract.Court 40"-25" 2s.15 fois	<b>51' 22"</b> <b>10.9 Km</b>	<b>12.74 km/h</b> 6.5 <<< 17.6	77 % vma 433m (d+) 763 kcal	fc 77% moy:157 bpm max:178 bpm		8 °C 16
	<b>Course à pied</b> Samedi 23 Janvier à 08H06 Montbert / Circ. de la foix (10km)	 4.2 Footing Footing 1h00	<b>54' 30"</b> <b>11.1 Km</b>	<b>12.24 km/h</b> 4.9 <<< 13.8	74 % vma 341m (d+) 781 kcal	fc 76% moy:155 bpm max:195 bpm		7 °C 10
	<b>Course à pied</b> Dimanche 24 Janvier à 15H34 Montbert / Circuit 9km	 4.2 Résistance Résistance sur 6 Km	<b>43' 09"</b> <b>9.3 Km</b>	<b>12.95 km/h</b> 7.6 <<< 16	78 % vma 391m (d+) 652 kcal	fc 75% moy:153 bpm max:174 bpm		7 °C 11
	<b>Course à pied</b> Lundi 25 Janvier à 19H27 Limoges / Stade athlétisme	 6.7 Fractionné court Fract.Court 400m 2s.8 fois	<b>54' 38"</b> <b>11.4 Km</b>	<b>12.56 km/h</b> 4.1 <<< 17.5	76 % vma 632m (d+) 801 kcal	fc 76% moy:155 bpm max:178 bpm		3 °C
	<b>Course à pied</b> Jeudi 28 Janvier à 06H05 Montbert / Tour de montbert	 2.5 Fartlek Fartlek 45'	<b>56' 41"</b> <b>11.4 Km</b>	<b>12.06 km/h</b> 7.3 <<< 14.8	73 % vma 475m (d+) 801 kcal	fc 78% moy:158 bpm max:179 bpm		6 °C 16
	<b>Course à pied</b> Samedi 30 Janvier à 10H24 Montbert / Circuit 9km	 4.2 Footing Footing 1h00	<b>46' 20"</b> <b>9.3 Km</b>	<b>12.04 km/h</b> 7.4 <<< 13.2	72 % vma 283m (d+) 653 kcal	fc 71% moy:148 bpm max:163 bpm		3 °C 10



<b>Course à pied</b> Dimanche 31 Janvier à 10H37 Montbert / Circ.Passerelles (15)	4.2 Endurance Endurance 15km	<b>1h 02' 27"</b> <b>13 Km</b>	<b>12.47 km/h</b> 2.7 <<< 14.6	75 % vma 320m (d+) 910 kcal	fc 67% moy:142 bpm max:171 bpm	-2 °C 7 Km/h	
---	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------	--

Nombre de séance : **14**      Volume : **11h 31'**      Distance : **142.4 Km**

**Février 2010**

<b>Course à pied</b> Mercredi 3 Février à 19H03 Montbert / Tour de montbert	4.2 Fartlek Fartlek 45'	<b>48' 00"</b> <b>10 Km</b>	<b>12.44 km/h</b> 6 <<< 14.9	75 % vma 402m (d+) 696 kcal	fc 69% moy:145 bpm max:177 bpm	7 °C 10	
<b>Course à pied</b> Vendredi 5 Février à 06H03 Montbert / Tour de montbert	3.3 Fractionné long Fract.Long 1km - 6 séries	<b>49' 15"</b> <b>10.2 Km</b>	<b>12.43 km/h</b> 4.8 <<< 14.9	75 % vma 409m (d+) 716 kcal	fc 76% moy:155 bpm max:178 bpm	4 °C	
<b>Course à pied</b> Samedi 6 Février à 10H23 Montbert / Circ.Passerelles (15)	4.2 Endurance Endurance 15km	<b>1h 12' 30"</b> <b>15.5 Km</b>	<b>12.86 km/h</b> 3.6 <<< 15	77 % vma 542m (d+) 1088 kcal	fc 80% moy:160 bpm max:197 bpm	7 °C 45	
<b>Course à pied</b> Dimanche 7 Février à 11H13 Montbert / Circuit 9km	4.2 Footing Footing 1h00	<b>45' 46"</b> <b>9.3 Km</b>	<b>12.21 km/h</b> 8.9 <<< 13.7	74 % vma 257m (d+) 654 kcal	fc 73% moy:151 bpm max:169 bpm	5 °C 13	
<b>Course à pied</b> Mercredi 10 Février à 07H47 Montbert / Noé Vallon (12km)	6.7 Fractionné long Fract.Long 2km - 4 séries	<b>57' 09"</b> <b>12.9 Km</b>	<b>13.59 km/h</b> 10 <<< 16.5	82 % vma 142m (d+) 903 kcal	fc 80% moy:161 bpm max:178 bpm	-4 °C 8 Km/h	
<b>Course à pied</b> Vendredi 12 Février à 06H00 Montbert / Tour de montbert	5.8 Fartlek Fartlek 45'	<b>48' 03"</b> <b>10.1 Km</b>	<b>12.6 km/h</b> 9.5 <<< 15.3	76 % vma 209m (d+) 707 kcal	fc 77% moy:156 bpm max:176 bpm	-3 °C 10	
<b>Course à pied</b> Samedi 13 Février à 08H40 Montbert / Noé Vallon (12km)	6.7 Fractionné court Fract.Court 40"-25" 2s.15 fois	<b>52' 14"</b> <b>11.8 Km</b>	<b>13.56 km/h</b> 9.5 <<< 18.6	82 % vma 144m (d+) 823 kcal	fc 79% moy:159 bpm max:179 bpm	-1 °C 10	
<b>Course à pied</b> Dimanche 14 Février à 10H35 Montbert / Circ.Passerelles(17,8)	5 Footing Footing 1h30	<b>1h 24' 50"</b> <b>17.4 Km</b>	<b>12.28 km/h</b> 6 <<< 13.8	74 % vma 508m (d+) 1219 kcal	fc 72% moy:149 bpm max:167 bpm	-3 °C 10	
<b>Course à pied</b> Mardi 16 Février à 06H30 Grenoble / Stade athlé	5.8 Fractionné court Fract.Court 400m 2s.8 fois	<b>51' 15"</b> <b>11.3 Km</b>	<b>13.26 km/h</b> 6.3 <<< 18	80 % vma 270m (d+) 790 kcal	fc 80% moy:161 bpm max:182 bpm	-5 °C 2 Km/h	
<b>Course à pied</b> Mercredi 17 Février à 07H17 Montbert / Circuit 9km	5 Footing Footing 1h00	<b>45' 20"</b> <b>9.4 Km</b>	<b>12.38 km/h</b> 10.2 <<< 13.3	75 % vma 143m (d+) 656 kcal	fc 75% moy:153 bpm max:172 bpm	1 °C 5 Km/h	
<b>Course à pied</b> Vendredi 19 Février à 06H21 Montbert / Tour de montbert	4.2 Fartlek Fartlek 45'	<b>55' 37"</b> <b>11.7 Km</b>	<b>12.58 km/h</b> 9.6 <<< 16.8	76 % vma 279m (d+) 818 kcal	fc 77% moy:157 bpm max:183 bpm	2 °C 3 Km/h	
<b>Course à pied</b> Samedi 20 Février à 10H06 Plouneventer / Circuit 12km	7.5 Fractionné long Fract.Long 3km - 3 séries	<b>1h 00' 31"</b> <b>14.1 Km</b>	<b>13.93 km/h</b> 9.8 <<< 16.9	84 % vma 292m (d+) 979 kcal	fc 82% moy:163 bpm max:180 bpm	2 °C 14	
<b>Course à pied</b> Dimanche 21 Février à 07H50 Plouneventer / Circ. de Lanneufret	4.2 Footing Footing 1h30	<b>1h 18' 26"</b> <b>15.9 Km</b>	<b>12.17 km/h</b> 4.8 <<< 14.2	73 % vma 407m (d+) 1150 kcal	fc 74% moy:152 bpm max:172 bpm	4 °C 14	